

這樣洗碗=全家人“喝毒”？5個壞習慣，多數家庭都中招了！

廣東省消委會 2024-06-26

洗碗這個看似簡單的日常家務其實蘊含著不少學問你知道嗎？一些不經意的洗碗習慣可能正悄悄加劇著你的衛生問題，堆疊的碗筷過量的洗潔精久未更換的洗碗布……這些都可能成為細菌滋生的溫床威脅著你和家人的健康。

五種洗碗方式可能加劇衛生問題：

在日常生活中，許多人熱愛烹飪，但對於清洗餐具卻常感棘手，甚至有些人在洗碗時存在不少誤區。

1. 餐後立即堆疊碗筷不及時清洗

不少年輕人由於工作繁忙，餐後往往會將碗筷直接堆疊在洗碗池中，延遲清洗。然而，不及時清洗的碗筷很容易滋生細菌和微生物，甚至可能產生黃麴黴素等有害物質，從而提升健康風險。因此，建議餐後及時清洗碗筷，避免細菌繁殖。同時，堆疊碗筷會導致油污交叉，增加清洗難度，還可能引起交叉感染。

2. 洗潔精未適當稀釋

使用洗潔精時，應先將其稀釋後再用於清洗，直接塗抹可能導致洗潔精過量，殘留物可能對健康產生不良影響。

3. 洗碗布更換不勤

洗碗布是廚房細菌滋生的重點區域。許多人忽視洗碗布的清潔與更換，這可能導致細菌大量繁殖。《中國家庭廚房衛生調查白皮書》指出，洗碗布中可能藏有白色念珠菌、大腸桿菌等多種致病菌。因此，定期更換並徹底清洗洗碗布至關重要。

4. 碗筷未徹底晾乾便收納

清洗後的碗筷應放在通風處徹底晾乾。濕潤環境利於細菌生長，研究表明，未徹底晾乾的碗筷其細菌含量可能高出晾乾後的數十倍，這可能會對消化系統造成不良影響，並增加某些健康風險。因此，要確保碗筷徹底晾乾後再進行收納。

5. 碗筷長期未進行消毒處理

為確保餐具衛生，應定期對碗筷進行消毒。可使用消毒碗櫃，或將餐具煮沸消毒。此外，竹制筷子等餐具應定期更換，以減少細菌滋生。

洗碗乾淨又衛生牢記這4點

事實上，要確保碗碟既清潔又衛生，並非難事。關鍵在於遵循以下 4 點：

1. 抹布需定期更換，且應專布專用

根據抹布的具體使用情況和環境，建議每 1-2 個月更換一次，以保持其清潔效力。實行專布專用原則，即用於洗碗的抹布不應與其他用途（如擦桌子）混用，這樣可以有效防止細菌交叉感染和增殖。

2. 避免碗碟長時間處於潮濕環境

用餐結束後應儘快清洗碗碟，不應長時間浸泡在水中。清洗後，可用乾淨的紙巾擦乾水分再進行疊放，或者將碗碟分開豎放，以便自然瀝乾。

3. 洗潔精應適當稀釋後使用

將洗潔精先擠在濕布或濕海綿上進行稀釋，這樣既能避免浪費，也能減少洗潔精的殘留。注意不要直接向洗潔精瓶中加入水，因為這可能會引入細菌，同時過度稀釋也會影響清潔效果。

4. 定期消毒

利用持續的高溫殺滅細菌，建議定期將抹布和餐具分開，放入鍋中煮沸 10-20 分鐘進行消毒。在消毒過程中，應確保沸水完全覆蓋餐具。

綜上所述，正確的洗碗方式應包括：定期更換抹布、保持專布專用、及時清洗並擦乾碗碟、適當稀釋洗潔精以及定期進行高溫消毒。遵循這些原則，可以確保餐具的清潔與衛生。

來源：江西市場監管、江西衛生健康、南京市場監管